
232. "Bezglutenowe pierogi na słodko" / "Sweet gluten-free pierogi"

Dziś w Atelier Smaku serwujemy bezglutenowe [pierogi](#) na słodko z nadzieniem z batatów odrobinę przypominające smakiem twarożek. Naprawdę bardzo łatwo się kleją i są po prostu pyszne!

Wszelkie produkty do pieczenia, gotowania oraz gotowe pieczywo i makarony znajdziecie w [Incola](#). Warto spróbować! Smacznego i na zdrowie!

We're serving sweet gluten-free pierogi at the Atelier of Taste today. Some say that the sweet potato filling reminds them of cottage cheese. They are very easy to make and simply delicious!

You'll find all the ingredients for baking and cooking as well as ready-made breads and pastas in [Incola](#). We do recommend it! Enjoy it! It's good for you!

Czas przygotowania: 1,5 godziny / hours

Ilość: 2-3 porcje / portions

Składniki - ciasto / Dough ingredients:

- 1/2 szklanki mąki ryżowej / 1/2 glass rice flour
- 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej / 1/2 glass potato flour
- 1 łyżka oleju / 1 tablespoon oil
- 1/4 łyżeczki soli / 1/4 teaspoon of salt
- 1/2 - 3/4 szklanki wrzątku / 1/2 - 3/4 glass boiling water

Składniki - nadzienie / Filling ingredients:

- 400 g batatu / sweet potato
- 2 łyżki cukru z kwiatów kokosa / 2 tablespoons coconut flower sugar
- Sok z 1 cytryny / Juice from one lemon
- 1-2 łyżki mąki z tefu / 1/-2 glass teff flour
- 1 łyżeczka kandyzowanej skórki pomarańczowej lub skórka otarta z 1/2 pomarańczy / 1 teaspoon candied orange peel or zest from 1/2 orange

Sposób przygotowania / Instructions:

Bataty obieramy i gotujemy na parze do miękkości i odstawiamy na bok, aby przestygły. Suche składniki ciasta mieszamy razem i dzielimy na pół. Do połowy mąki wlewamy wrzątek i bardzo szybko mieszamy, aby utworzył się jednolity kleik. Jeżeli konsystencja będzie grudkowata miksujemy, aby była jednolita. Całość odstawiamy na bok do przestudzenia i w tym czasie rozdrabniamy bataty przy pomocy widelca, zaprawiamy je sokiem z cytryny, skórką pomarańczową i dosładzamy cukrem oraz zagęszczamy mąką z tefu. Tak powstałe nadzienie

odkładamy na bok i zabieramy się do zagniatania ciasta. Do kleiku wsypujemy drugą część suchych składników i wyrabiamy ciasto, tak długo, aby miało gładką i sprężystą konsystencję, w razie potrzeby dodajemy odrobinę mąki ziemniaczanej i ryżowej lub wody. Na koniec wyrabiania dodajemy olej i jeszcze raz zagniatamy. W garnku zagotowujemy wodę. Ciasto dzielimy na kilka części, każdą rozwałkowujemy ceramicznym lub silikonowym wałkiem na silikonowej macie, by ciasto nie przywierało i wykrawamy kubkiem lub szklanką kółka. Na środku każdego kółka kładziemy łyżeczkę nadzienia tak, aby pozostał rant do sklejenia i składamy brzegi ciasta, dociskając do siebie palcami, żeby ciasto dokładnie się sklepiło, zamykając szczelnie nadzienie w środku. W razie potrzeby, jeśli palce będą kleiły się do ciasta, zanurzamy je w mące ryżowej. Gotowe [pierozki](#) wrzucamy do wrzątku i gotujemy 2 do 3 minut od wypłynięcia. Podajemy je na ciepło posypane cukrem z kokosa lub polane śmietanką sojową. Smacznego i na zdrowie!

Peel the sweet potatoes and steam them until they are soft. Put them aside to cool. Mix the dry dough ingredients and divide them into halves. Add boiling water to half of the flour and mix it very quickly, so that it turns into a smooth gruel. If it has lumps in it, blend it so that it becomes smooth. Put it all aside so that it cools and in the meantime mash the sweet potatoes with a fork, add lemon juice and orange peel to them, sweeten them with sugar and thicken them with teff flour. Put the stuffing made this way aside and start kneading the dough. Add the other part of the dry ingredients and knead the dough until it is smooth and flexible. If the need be, add a little potato and rice flours or water. Near the end of the kneading, add oil and knead it again. Boil water in a pot. Divide the dough into several parts. Roll each of them out with a ceramic or silicone rolling pin on a silicone mat, so that the dough doesn't stick. Cut circles out with a glass or a mug. Put a teaspoon of the filling in the middle of each of them in such a way that it is possible to stick the edges together with your fingers. Stick it together carefully, so that the filling doesn't come out. If the dough makes your fingers sticky, dip them in rice flour. When the pierogi are ready, put them in boiling water and cook them for 2 to 3 minutes after they surface. Serve them hot. Sprinkle them with coconut sugar or pour soy cream over them. Enjoy it! It's good for you!

When you have no time to cook, visit our shop for other dishes: <https://ateliersmaku.pl/sklep/>